

# “Διαζύγιο και παιδί “

Κοινωνική Λειτουργός

Κωστή Παναγιώτα

Αποτελεί ένα από το πιο σοβαρά προβλήματα της καθημερινότητας, καθώς τα διαζύγια αυξάνονται συνεχώς. Πραγματικά, ίσως να υπάρχει κάποια μορφή επιδημίας στη χώρα μας, ίσως η κοινωνία μας να έχει τέτοιο τρόπο δομής που ευνοεί την αύξηση των διαζυγίων. Ο νομικός ορισμός λοιπόν του διαζυγίου σημαίνει τη λύση της έγγαμης σχέσης με δικαστική απόφαση. Στην ευρύτερη κοινωνικο-ψυχολογική προσέγγιση, διαζύγιο είναι η παύση της έγγαμης συμβίωσης συζύγων και παιδιών, το κλείσιμο μιας πορείας ταραγμένων συζυγικών σχέσεων και γενικότερα το τέλος μιας κρίσης μέσα στην οικογένεια.

## Φάσεις διαζυγίου

Το διαζύγιο αποτελεί μια ψυχολογική και κοινωνική αλλαγή στη ζωή του παιδιού, η οποία είναι επίπονη και μπορεί να κρατήσει μεγάλο χρονικό διάστημα. Έτσι λοιπόν, υπάρχουν κάποιες φάσεις που περνάει το παιδί σε αυτή τη μετάβαση της ζωής του.

**A. Την οξεία φάση,** (μπορεί να διαρκέσει χρόνια υφέσεις, εξάρσεις, δικαστήριο κλπ.), η οποία περιλαμβάνει έντονες αντιδράσεις, συχνές εντάσεις, ακόμα και σωματική βία.

**B. Την μεταβατική περίοδο,** κατά την οποία οι γονείς αρχίζουν να αποκρίνονται και ξεκινούν νέες σχέσεις, νέες καριέρες, νέοι τόποι διαβίωσης.

**Γ. Την Τρίτη φάση,** όπου δημιουργούνται σχετικά σταθερές σχέσεις μεταξύ των γονιών.

## Τρόποι προσέγγισης των παιδιών

Ακολουθούν κάποιοι χρήσιμοι τρόποι προσέγγισης για τους γονείς, ώστε να προετοιμάσουν τα παιδιά τους, για να βιώσουν το διαζύγιο όσο γίνεται πιο ανώδυνα. Αυτοί είναι:

**1) Ξεκαθαρίστε στα παιδιά σας ότι δεν είναι υπεύθυνα για την απόφασή σας να προχωρήσετε στο διαζύγιο.** Εξηγήστε τους, όσες φορές χρειαστεί, ότι το διαζύγιο δεν είναι δικό τους φταίξιμο.

- 2) Ξεκαθαρίστε στα παιδιά σας ότι θα συνεχίσετε να τα αγαπάτε και μετά το διαζύγιο, βοηθήστε τα δηλαδή να κατανοήσουν την άρρηκτη σχέση γονέα – παιδιού και πως αυτή η αγάπη είναι ξεχωριστή, μοναδική και αμετάβλητη ότι και αν συμβεί μεταξύ του ζευγαριού.
- 3) Βοηθήστε τα παιδιά σας να διαχειριστούν τη σύγχυση που ίσως τους επιφέρει η δυσκολία της συσχέτισης και με τους δυο γονείς.
- 4) Δώστε τον απαραίτητο χρόνο που χρειάζεται το παιδί για να ξεπεράσει το διαζύγιο και επιτρέψτε του να εκφράσει τα συναισθήματα του γι αυτής την διαδικασία στην οποία έχει υποβληθεί στην παρούσα φάση της ζωής του.
- 5) Σαν γονείς μην χρησιμοποιείται ποτέ το παιδί, ως μέσο επικοινωνίας με τον/την πρώην σύζυγο. Έτσι το βοηθάτε να απαλλαγεί νωρίτερα από τα αρνητικά συναισθήματα που έχει κατακλυστεί, λόγω του διαζυγίου.
- 6) Σταματήστε να κριτικάρετε τον/την πρώην σύζυγο μπροστά στο παιδί και να το χρησιμοποιείται ως σύμμαχο στις μεταξύ σας διαμάχες.
- 7) Κατανοήστε τη συμπεριφορά των παιδιών σας, αλλά παράλληλα οριοθετήστε την όταν χρειαστεί, και μην τα υπερφορτώνετε με αρμοδιότητες και ευθύνες που δεν αρμόζουν στην ηλικία τους.
- 8) Προσπαθήστε να μην παραμελείται τις καθημερινές συνήθειες του παιδιού, κυρίως ο γονέας που έχει την επιμέλεια, διότι το παιδί χρειάζεται μια σταθερότητα ειδικά σε αυτή την έντονη αλλαγών περίοδο.
- 9) Τέλος, είναι απολύτως απαραίτητο, οι γονείς να μην ξεχνούν τον εαυτό τους. Είναι πολύ σημαντική η ψυχική σας ηρεμία και ισορροπία, ώστε να μπορείτε να στηρίζετε το παιδί, κατά τη διάρκεια και κυρίως μετά το διαζύγιο.

## **Συμβουλές για διαζευγμένους γονείς**

Παρακάτω παρουσιάζονται κάποιοι παράγοντες προστασίας των παιδιών όταν τους ανακοινώνεται το διαζύγιο.

- Η ανακοίνωση του διαζυγίου πρέπει να γίνει και από τους δυο γονείς.
- Το παιδί και οι γονείς πρέπει να εκφράσουν τα συναισθήματά τους.
- Αποφύγετε τα υλικά ανταλλάγματα στο παιδί και να κατηγορείται ο ένας γονιός τον άλλο.
- Εξηγείστε στο παιδί τη αρχικά τη διαφορά μεταξύ συζυγικού και γονεϊκού ρόλου και ο γονεϊκός ρόλος παραμένει αναλλοίωτος.

- Διαβεβαιώστε το παιδί ότι θα είστε για πάντα γονείς του και πως δεν έχει καμία ευθύνη για το χωρισμό.
- Για να αποφευχθούν οι ελπίδες του παιδιού ότι θα συμφιλιωθείτε, είναι σημαντικό να είστε ξεκάθαροι και σταθεροί ως προς την απόφασή σας και να μην αφήσετε κανένα παραθυράκι ανοιχτό για το παιδί.
- Πολύ σημαντικό είναι το παιδί να νιώσει ελεύθερο να μπορεί να βλέπει και να μιλά στον απόντα γονέα, όποτε το επιθυμεί.
- Είναι απαραίτητη η ενημέρωση του σχολικού περιβάλλοντος καθώς και του φιλικού – οικογενειακού περιβάλλοντος, ώστε το παιδί να γνωρίζει ότι μπορεί να απευθυνθεί για στήριξη αλλού.
- Αν και έχετε χωρίσει είναι απαραίτητη η συμμετοχή σας σε σημαντικές στιγμές του παιδιού.

Παρόλα αυτά όμως, το κάθε παιδί θα αντιδράσει τελείως διαφορετικά σε ένα διαζύγιο και αυτό εξαρτάται από το πλήθος άλλων παραγόντων, όπως από τη προσωπικότητά του, από την ιδιοσυγκρασία του, από την ηλικία του, από τη σειρά που κατέχει στη σειρά των αδελφών, από το περιβάλλον του και από τη σχέση του με το γονέα που θα φύγει.

Η ιστορία με τίτλο “Οι γονείς μου χωρίζουν...” που θα σας παραθέσω παρακάτω, είναι αφήγηση ενός παιδιού διαζευγμένων γονέων.

### “Οι γονείς μου χωρίζουν...”

*Αν οι γονείς σου αποφάσισαν να χωρίσουν  
αν ο ένας ή ο άλλος έφυγαν να πάνε  
να ζήσουν με κάποιον άλλο άντρα ή γυναίκα,  
σημαίνει πως υπήρχαν πολλά πράγματα  
που δεν πήγαιναν καλά μεταξύ τους.*

Είναι απίθανο και σπάνιο κάποιοι να χωρίζουν όταν όλα πάνε καλά! Σκέψου: θα ήθελες άραγε οι γονείς να μείνουν μαζί παρόλο που δεν αισθάνονται ευτυχισμένοι? Να αλλάξουν γνώμη και να συνεχίσουν να ζουν μαζί, παρόλο που είναι όλη τη μέρα θλιμμένοι και φτάνουν να ξεσπούν πάνω στα παιδιά τους μόνο και μόνο γιατί δεν είναι πια ευτυχισμένοι μαζί; Σε ορισμένες περιπτώσεις, αν είμαστε σίγουροι πως πια δεν αγαπιόμαστε, τότε είναι καλύτερα να χωρίζουμε; Είναι πάντα μια δύσκολη στιγμή για όλους, μια διαπίστωση αποτυχίας, όμως οι γονείς σου δεν έχουν πια όρεξη να ζουν με ψέματα και προτιμούν να

χωρίσουν. Επιλέγουν να πάνε να ζήσουν με κάποιον άλλο, αντί να λένε ψέματα και να πηγαίνουν κρυφά να συναντούν εκείνον ή εκείνη που αγαπούν. Χρειάζεται κουράγιο για να χωρίσεις, είναι ένας τρόπος να δείξεις σεβασμό στον εαυτό σου και στον άλλο.

Προσοχή, αυτό δεν σημαίνει πως εσύ δεν θα ζευγαρώσεις κάποτε! Μπορεί το ζευγάρι των γονιών σου να μην κρατήσει για όλη τη ζωή, δεν πάει να πει πως θα γίνει το ίδιο και με εσένα.

Το πιο δύσκολο για σένα στο διαζύγιο είναι ίσως να βλέπεις τον ένα από τους γονείς σου να είναι δυστυχισμένος. Ο γονιός αυτός έχει ανάγκη από αγάπη. Κάποτε μάλιστα, μέσα στην θλίψη του ίσως σου ζητήσει να πάρεις το μέρος του. Και εσύ, όπως είναι φυσικό, θέλεις να τον υποστηρίξεις. Προσπάθησε να τον πείσεις να μιλήσει με τους ενήλικες φίλους του. Δεν είναι ο ρόλος σου να απορρίψεις τον ένα από τους γονείς σου, ακόμα κι αν αυτό ανεβάζει το ηθικό του άλλου. Μήπως φοβάσαι πως οι γονείς σου θα απομακρυνθούν από σενα; Ησύχασε. Σε αντίθεση με το γάμο που ο καθένας ενώνεται με τον τρόπο που θέλει, τα παιδιά ενώνονται με τους γονείς με αυτό που λέγεται δεσμός αίματος. Μπορούμε να πάρουμε διαζύγιο από μια γυναίκα ή έναν άντρα, δεν παίρνουμε ποτέ διαζύγιο από τον γιο μας ή την κόρη μας. Για όλη σου τη ζωή, ο πατέρας σου θα είναι ο πατέρας σου και η μητέρα σου θα είναι η μητέρα σου. Είναι το ίδιο με τον αδελφό σου και την αδελφή σου. Είστε δεμένοι μαζί με άρρηκτα δεσμά, σε αντίθεση με τα δεσμά του γάμου. Από την άλλη, μπορούμε να χωρίσουμε με τους φίλους μας, γιατί τους επιλέξαμε εμείς, όπως διαλέγουμε την γυναίκα μας ή τον άντρα μας...

Πάρτο απόφαση πως δεν είσαι παντοδύναμος και δεν μπορείς να δίνεις λύσεις στο καθετί.

Πιστεύουμε πως με λίγη προσπάθεια θα καταφέρουμε να φέρουμε πίσω τον πατέρα ή τη μητέρα μας και απογοητευόμαστε όταν δεν το πετυχαίνουμε!

Να είσαι προσεκτικός: στις οικογένειες μερικοί μεγάλοι έχουν καμιά φορά την τάση να μιλούν άσχημα για έναν από τους γονείς σου. Προπαντός μην τους ακούς! Αν σου συμβεί αυτό, οπλίσου με θάρρος και πες με αποφασιστικότητα « Δεν θέλω να μιλούν με αυτόν τον τρόπο για τον πατέρα μου ή για την μητέρα μου». Θα δεις πως θα σταματήσουν πολύ γρήγορα. Αποτελεί σεβασμό προς τον εαυτό σου το να απαιτήσεις να σέβονται τους γονείς σου, γιατί είσαι φτιαγμένος κατά ένα μέρος από τον ένα και κατά ένα άλλο μέρος από τον άλλον. Μιλώντας άσχημα για τον ένα ή για τον άλλον θα καταλήξεις να μισήσεις ένα μέρος του εαυτού σου.

Προσέγγισε τα μέλη εκείνα της οικογένειας σου που είναι αρκετά αποστασιοποιημένα ώστε να μην λένε κακό για τους γονείς σου. Ο γονιός που έφυγε φοβάται συχνά μήπως η κόρη του ή ο γιός του είναι θυμωμένοι μαζί του .

Καμιά φορά φέρεται αδέξια. Μην διστάσεις να κάνεις το πρώτο βήμα.

Δεν είναι ο ρόλος σου να αντικαταστήσεις τον πατέρα ή την μητέρα σου. Οι ενήλικες έχουν ανάγκη από άλλους ενήλικες για να τους κρατούν συντροφιά και να τους βοηθήσουν να ξεπεράσουν αυτήν την δύσκολη περίοδο. Προσέγγισε εκείνους από τους φίλους σου που οι γονείς τους έχουν χωρίσει: τα έχουν περάσει όλα αυτά και θα μπορέσουν να σου ανεβάσουν το ηθικό, και κυρίως να σου εξηγήσουν πως με τον καιρό όλα φτιάχνουν.

Πρέπει να ξέρεις πως ο πρώτος καιρός μετά το χωρισμό θα είναι δύσκολος. Εμπιστεύσου όμως τους γονείς σου, θα καταφέρουν να το ξεπεράσουν. Δεν είναι ο ρόλος σου να εκφέρεις κρίσεις για το διαζύγιο, στο βαθμό που αυτό δεν αφορά τον τρόπο με τον οποίο σου συμπεριφέρονται οι γονείς σου...

### **Ο χρυσός κανόνας**

Δεν πάει να πει ότι επειδή οι γονείς σου  
δεν αγαπιούνται πια μεταξύ τους  
πως δεν αγαπούν κι εσένα.

### **Βιβλιογραφία**

- John Gottman, Lynn Katz, & Carol Hoove, *Meta-emotion: How Families Communicate Emotionally, Links to Child Peer Relations and Other Developmental Outcomes* (Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum, 1996).
- J. M. Gottman, *Why Marriages Succeed or Fail* (New York: Simon& Schuster, 1994).
- John Gottman, 1997, Χρύσα Ξενάκη (μετάφραση), 2011, *Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών*, εκδόσεις: Πεδίο, Αθήνα.
- Roland Beller & Bernadette Costa – Prades, Ορέστης Ηλιανος (μετάφραση), 2007, *Πώς να επιβιώσεις στο σχολείο*, εκδόσεις: ΧΡΗΣΤΟΣ Ε. ΔΑΡΔΑΝΟΣ, Αθήνα